

管理栄養士監修

健康力サポート弁当

毎日変わる“美味しい”の笑顔

宅配弁当 味いち×



GABAしょうゆ (機能性表示食品)



GABAとは？

GABAには、血圧が高めの方の血圧を下げる機能があることが報告されています。



GABAが多く含まれている食べ物

野菜類：トマト・じゃがいも・茄子・かぼちゃ・人参

果物類：みかん・ぶどう・柿

その他：発酵食品・発芽玄米・小魚・チョコレート

ビタミンB6が多く含まれる肉・魚・豆類と一緒に摂取するとより効果的です。



GABAとたんぱく質が摂れる！

月



梅鶏天・焼きサバ **¥650**

梅鶏天・焼きサバ・茄子とトマト煮・五目ひじき煮
ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り彩ちりめんごはん・GABAしょうゆ

25品目とたんぱく質が摂れる！

火



豚根菜黒酢あん **¥650**

豚根菜黒酢あん・ブロッコリー・五目ひじき煮
ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り十八穀ごはん

水



発芽玄米粉唐揚げ・焼きサバ **¥650**

発芽玄米粉唐揚げ・焼きサバ・茄子とトマト煮
五目ひじき煮・ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り彩ちりめんごはん・GABAしょうゆ

木



鶏黒酢あん・銀鮭 **¥650**

鶏黒酢あん・銀鮭・五目ひじき煮
ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り十八穀ごはん

GABAとたんぱく質が摂れる！

金



根菜サバ塩麹焼き **¥650**
手作りつくねと鶏レバーしくれ煮

根菜サバ塩麹焼き・手作りつくね・鶏レバーしくれ煮
発芽玄米粉唐揚げ・ヨーグルト風味のかぼちゃサラダ
シールド乳酸菌入り十八穀ごはん